ЛИДЕР продаж

Всё – о пособиях для малоимущих семей!

Звезды и советы

№20 [601] 6 мая 2021

16+

Алла Пугачева и Лолита – своему стилисту

Мальчик мой! Обрюхать меня!

ISSN 2074-6008

Искалечил жизнь и себе, и близким

Михаил Ефремов

Пока папа сидит в тюрьме, дочка решила стать... мужчиной!

Счастье на чужом несчастье...

Анна Седокова

Неужели ее опухоль – черный сглаз от женщин-ненавистниц?!

Кто он – ее тайный насильник?

Елена Проклова

Я была девочкой, а меня склоняли к сексу. Это страшно!

*среди журналов ИМ Медиа в России

Алина Кабаева

Женщина в семье – не стряпуха! Она там – капитан!

Деньги • Дом • Дача • Здоровье • Красота

- Новые выплаты на детей: кому дадут?
- Превратите огород в плодородное чудо!
- Лучшая защита глаз от палящего солнца!
- Менопауза бьет по сердцу: что спасет?

7 рецептов: быстро и вкусно!

Она пропала из виду ради мужа и детишек?

Искалечил жизнь и себе, и близким...

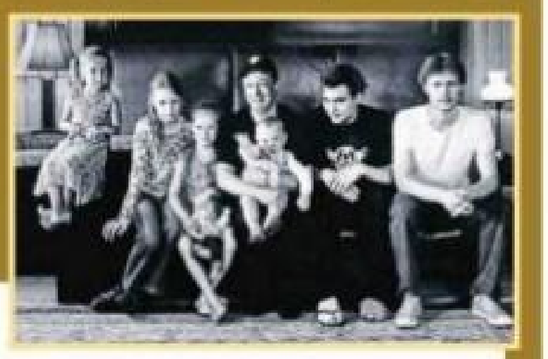
Михаил Ефремов

Пока папа сидит в тюрьме, дочка решила стать... мужчиной!

Анна-Мария (20) – третий по счету ребенок актера. И теперь именует себя Сергеем Ефремовым

Ефремов (57) за решеткой мечтает, что суд летом рассмотрит его жалобу на слишком жесткий приговор и скостит срок

Софья Кругликова (49) теперь ездит на свидания к мужу в колонию под Белгородом ▶



Все его дети: Надя (13), Вера (15), Боря (10) – от нынешней жены Софьи. Анна-Мария. Коля (29) – от третьего брака и Никита (32) – от второго ▶

Михаил с мамой Анны-Марии – Ксенией (50). Он развелся с ней в 2004-м ▶

Михаил Ефремов уверял: он не делит своих шестерых детей на любимчиков и изгоев. Они все для него – обожаемые! Но эта доченька всегда требовала особой заботы. Анна-Мария – ребенок от четвертой жены Ефремова, актрисы Ксении Качалиной. Родители развелись с диким скандалом, когда крошке было четыре. И она стала жить с мамой. Ну как жить... Ксения – жертва алкоголизма. Дочкой заниматься ей было недосуг. Бедная девочка от родительницы вместо любви получала тумаки, мыкалась по соседям, пока Михаил не решил – забираю! Он к тому времени вновь женился – на Софье Кругликовой. Та родила ему еще троих детей. Плюс актер взял под свое крыло и Анну-Марию. Папа изо всех сил пытался исцелить ее от страшной психической раны, оставленной мамой. И получилось бы! Но... Прошлым летом у Анны-Марии не стало и отца. Напомним, он пьяным сел за руль и устроил ДТП, в котором погиб невинный человек. Как итог: 7,5 лет тюрьмы. И это адски ударило по всем его близким. Когда Михаилу выносили приговор – на жену Софью было страшно смотреть: она же теперь одна с тремя детьми! А Анна-Мария... Она нынче открещивается не только от беспутного отца, но и от себя самой, заявляя: «Зовите меня Сережей!» И уточняет: пол, данный при рождении, ее не устраивает. Так что у Ефремова одной дочкой меньше, а «сыном» больше. И этот «сын» признается, что страдает от ментальных проблем и лечится у психиатра. И ему (ей?) так нужна поддержка родного человека! Но увы. На мать рассчитывать не приходится. Отец за решеткой. Сев в тот вечер пьяным за руль, он искалечил не только свою жизнь, но и жизнь Анны-Марии, всех своих детей, оставшихся без папы. А ведь говорил, что любит их. Врал?

В Сети гремит премьера сериала «Вампиры средней полосы». У Ефремова там была главная роль. Но актера вырезали из фильма после того, как он сел в тюрьму

Фото обложки: Петр Зуев/ТАСС

Расплата за семейное счастье – операци

Аня (38) после операции на глазу: «Представляете, как в веко вонзают иглу с обезболивающим! А потом жгут его лазером!» ▶

Анна Седокова

Как звезде вырезали новообразование на веке?

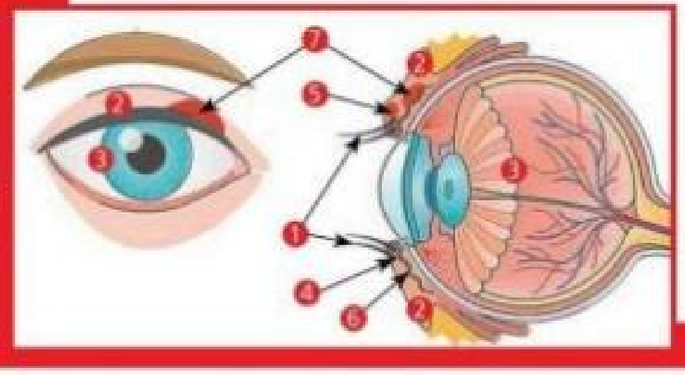
Ресницы (1) на веках (2) призваны защищать глазное яблоко (3) от воздействий внешней среды и инфекций. Но при падении местного иммунитета зловредные микробы могут обосноваться в ресничных луковицах (4) и спровоцировать воспаление. Тогда на внешней стороне века вскакивает доброкачественное новообразование – ячмень (5). В народе уверяют, что это порча и лечить его стоит у бабок, которые могут ячмень «заговорить». Но надежнее пойти к врачу и пройти назначенный им курс антибиотиков. Если с этим затянуть – воспаление перекинется на железы (6) внутренних тканей века и станет хроническим. Воникнет опухоль-халязион (7), которую нужно удалять. Как у Анны. В ее случае хирург ввел в веко обезболивающее (8) и рассек его ткани лазерным лучом. Затем скальпелем (9) убрал новообразование и снова прижег лазером. Следом – обработка места операции антисептиком (10) и стерильная повязка на глаз. Такая лазерная операция не требует швов. И потому веко заживает относительно быстро – в сроки от 14 дней.

Неужели ячм это черный от женщин-зав

– Две недели страданий! Мне говорили – пройдет... Не прошло! – так Анна Седокова рассказывала, как ее глаз атаковало новообразование:

– Веко распухло. Оно было огромным. Так больно! Потом там образовался маленький мерзкий шарик. На 15-е сутки я поняла – надо резать! В два часа ночи приняла это решение. И уже в 8 утра записалась к хирургу...

В больнице выяснилось – это халязион. Проще говоря, воспаление железы в глазном веке (см. слева). Одна из его причин – осложнение после ячменя, при котором развивается острый воспалительный процесс у основания ресницы. Если его не лечить, недуг становится хроническим и атакует внутренние ткани века. Там возникает опухоль-халязион, напоминающая плотную горошину – к счастью, доброкачественная! Тут выход один – резать. Иначе последствия могут быть трагичными – до слепоты и рака! Благо, Аня таки успе-



Тернистый путь к славе

Ани Лорак

Меладзе предлагал успех в обмен на личные отношения. Но я ушла!

Ани Лорак знала, чем могут обернуться ее громкие заявления. Ведь она на всю страну практически обвинила своего бывшего продюсера Константина Меладзе в домогательствах! И народ разделился на два лагеря. Одни поддерживают Ани и пишут, мол – хорошо, что рассказала! А другие ругают:

– Ради чего были эти откровения? Хочет похоронить карьеру Меладзе?!

Ани и Константин начали сотрудничать в 2007-м. Он писал ей песни. Она их исполняла и набирала популярность. А потом коллеги резко разорвали контракт. Что случилось? Об этом Ани недавно поведала в программе «Судьба человека»:

– Костя испытывал ко мне симпатию. Будь я другим человеком, моя жизнь пошла бы по взлетной полосе! Но у меня всегда были свои понятия о том, как надо. И тот путь развития, который он мне предлагал, мне не подошел!

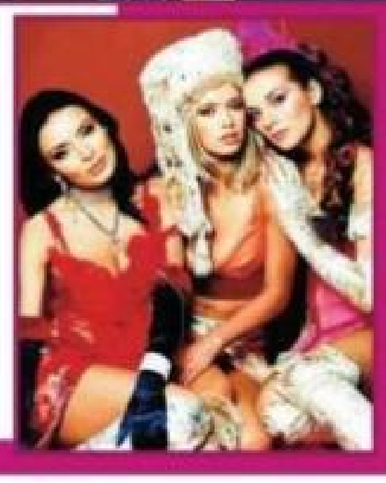
Ведущий уточнил у Ани: о каком конкретно пути она говорит? И певица ответила:

– Не хочу говорить о тех условиях. Скажем так, они лежали в личной плоскости. И касались темы: «На что ты готов пойти ради популярности?» Когда я ушла от него, он перестал отвечать на звонки и запретил всем знакомым со мной общаться...

Сам Меладзе пока не ответил Лорак. И вряд ли ответит. Его и без того многие поддерживают и зовут чуть ли не святым. Якобы он никогда не приставал к своим артисткам! Да только Ани на личном опыте убедилась в обратном. О чем не побоялась признаться на всю страну...

С 2015-го Константин Меладзе (57) женат на Вере Брежневой (39)

Сотрудничество Лорак и Меладзе продлилось меньше года



Бывшая солистка Костиной группы «ВИА Гра» Анна Седокова тоже когда-то обвинила продюсера в непристойном поведении. В кадре – она, Брежнева и Надя Мейхер (39)

Седокова (38): «Меладзе жестко манипулировал нами как женщинами!»

Лорак (42): «Не буду озвучивать то, что предлагал мне Костя. Но все взрослые люди и так поймут...»

Жанна Агузарова

Гостья из Чудесной страны превратилась в инопланетное чудовище!

Жанне 25. В те года она своей родиной называла не Марс, а Тюменскую область

В 80-х она солистка группы «Браво». Те хиты мы помним и любим по сей день

Как давно ее не видела публика! А увидев на днях, ужаснулась: «Это Агузарова?! Что она с собой сделала?» Судя по всему, свежую пластику лица. Ведь возраст к 60. А сдаваться на милость старости Жанна не хочет. Помилуйте, она же с Марса! А там у женщин не бывает морщин! И про Красную планету вовсе не шутка. Это раньше Агузарова была обычной землянкой – пусть и очень талантливой! Ее уникальный голос взорвал советскую эстраду в 80-х, когда она пела в группе «Браво». Помните? «Недавно гостила в Чудесной стране! Там плещутся рифы в янтарной волне...» Но в 90-х Жанна бросила «Браво» и придумала себе инопланетную биографию: «Живу на Марсе! На Землю иногда прилетаю!» Певица тогда надолго пропала со сцены. Но скрывалась вовсе не на Марсе, а в США – пыталась добиться там певческого успеха. Не вышло. Она вернулась в Россию, но потрясала публику уже не громкими хитами, а странным внешним видом – мол, так одеваются на ее родной планете. А в последние лет десять про нее вообще ничего не было слышно. И вдруг Жанна появилась на вечеринке нынешнего Московского кинофестиваля (*см. стр. 28 29*) – с лицом, перекроенным до неузнаваемости.

– Была гостьей из Чудесной страны, а стала похожа на инопланетное чудовище, – вздыхают поклонники.

В 1997-м она спела в «Старых песнях о главном» и с тех пор на ТВ появлялась крайне редко

Пластика – страшная сила!

Такой Агузарова (59) стала сейчас. Что ж, она и правда истинная «богиня эпатажа»

Фото на память с Юрием Антоновым (76). Мэтр, несмотря на недавнюю тяжкую болезнь ноги, выглядит явно лучше Жанны ▶

Алина Кабаева

Она пропала из виду

Женщина в семье – не

Она там

Алина Кабаева (37) по праву считается гордостью и красой нашего спорта! И она, как никто другой, заслуживает тихого семейного счастья

Одно из ее последних появлений на публике в марте-2018. Она приехала с деловым визитом в Минск и встретилась с президентом Беларуси Александром Лукашенко (66)

В 2015-м она появилась на своем фестивале художественной гимнастики «Алина» в алом балахончике

Июль-2018. Кабаева – гостья на московском концерте, посвященном закрытию чемпионата мира по футболу. После этого Алина пропала...

Тогда все решили: либо красавица готовится стать мамой, либо только-только родила малыша. В кадре с Иосифом Кобзоном (†80

Если бы она знала, как все по ней соскучились! Как хочется увидеть ее – красивую, цветущую, счастливую! Увы, но Алина Кабаева не доставляет такой радости публике почти три года.

Разбитое сердце

– Куда пропала? – грустят поклонники. – Как можно вести столь закрытый образ жизни! Алина же – спортсменка, политик, бизнес-леди!

Да, но еще она – жена и мама. И именно ради этих званий скрылась из виду. Перестала пахать сутками. И посвятила себя дому. Хотя раньше уверяла, что всегда будет карьеристкой:

– Семья – это очень важно для женщины! Но нужно и самой много работать, чтобы встать на ноги, создать себе крепкий тыл. Приятно, когда рядом мужчина, который заботится о тебе. Но иногда отношения заканчиваются, и тогда можно рассчитывать лишь на себя. Не хочу зависеть от мужчины! А такие мужчины у нее были. Только Алина нынче о них даже вспоминать не желает...

В 17 лет она влюбилась в футболиста Максима Бузникина. Но тот недолгий роман разрушила тренер Алины – Ирина Винер: посоветовала девочке найти «более достойную партию». А позже Алина отдала свое сердце майору милиции Шалве Муселиани. Всему миру призналась – хочет стать ему женой! А в ответ на нее обрушилось чудовищное количество сплетен.

бовь. Алина
И именно тог
строить карьер
политику, пото
ла тот самый т
сильной и неза
если не встрет
заботливый и л

Трижды

Но великое с
чилось! Алина
скрывает обру
пальце. А в ее
красавица и тр
ла
об
20
вы
хо
фи
ско
наз
сац
сы
И

Ее тренер Ирина Винер (72) как-то обмолвилась: «У Алины все хорошо. У такой птички высокого полета по-другому быть не может!»

Алина – звезда мировой художественной гимнастики, олимпийская и мировая чемпионка. В ее копилке столько наград, что тут мы их просто не перечислим – места не хватит

Спортивный фестиваль «Алина» она проводила ежегодно начиная с 2009-го. Но в последние два года праздника не было. Неужели больше и не будет?

Звездная десятка

1 Я жутко боялась целоваться с Машковым!

Тот самый поцелуй с Машковым (57)

Лукерья Ильяшенко (31) – звезда сериала «Налет». И недавно блистала в премьере второго сезона:
– Самым трудным на съемках был поцелуй с Машковым! У меня ладони потели – так я его боялась! Но Владимир Львович меня успокоил...

Из-за имени очень страдала!

2

Редким именем ее наградили родители:
– Лукерьей назвали в честь прабабушки. Я ненавидела свое имя до 14 лет! Хотела быть Оксаной. Меня дразнили то Грушей, то Лушей, то клушей. Но сейчас свое имя полюбила. Оно необычное!

3 В балете били хлыстом по заднице!

Актриса и сейчас поддерживает форму у балетного станка

Ей было семь, когда семья из Саратова переехала в Москву. И мама с папой тут же отдали ее в балетную школу:
– Там тебе есть не дают, спать не дают. И бьют! Хлыстами по заднице! В общем, отличная закалка на всю жизнь.

4 Комплекс неполноценности – на всю жизнь!

– В балетной школе я заработала комплекс неполноценности, с которым борюсь до сих пор! – вздыхает она. – Когда тебе постоянно говорят – ты жирная, начинаешь верить! И мечтаешь лишь об одном – похудеть.

5 К мертвому папе на могилу не ездила...

Малышка Лукерья с папой и братиком

Лукерье было десять, когда она осталась без любимого папы:
– И до сих пор корю себя за то, что не смогла поцеловать его на прощании. И на кладбище к нему несколько лет не ездила. Понимала: приеду туда – там и останусь...

6 На свой «ягуар» заработала сама!

Она бросила балет в 21 год: «Больше не могла себя насиловать». Работала моделью, пела в группе «Шпильки», училась в актерской школе. Потом – кино:
– Я всегда пахала! И на дорогую машину «ягуар» не «налюбила», а заработала сама! Если трудишься, нужно баловать себя роскошными вещами!

Сексуальные наряды – не для меня! 7

В сериале с Марией Шумаковой (32) и Романом Маякиным (34)

Первая громкая слава к ней пришла после сериала «Сладкая жизнь»:
– Но я не похожа на свою сексуальную героиню Леру. Я и такую одежду, как она, не ношу. Мой выбор – не мини, а кеды и джинсы.

Умею прощать даже измены 8

Лукерья иногда откровенничает о личном – да, были романы. И не всегда счастливые:
– Я прощала измены. Всё можно простить. Даже боль. Но если вы вместе несчастливы – нужно расходиться. Это не любовь, когда постоянно мучаешься.

9 Саша меня не ревнует!

Александр (48) и его журнал с фото Лукерьи. Они вместе уже 10 лет

Она ныне счастлива с главным редактором журнала Maxim – Александром Маленковым.
– Саша меня и на обложку своего журнала позвал. Он меня не ревнует! А какой смысл? Если человек захочет изменить – все равно это сделает...

Родить? Я пока не готова...

Друзья говорят: Лукерья и Александр успели тайно пожениться. Значит, скоро станут мамой и папой?
– Нет! Я еще не готова. Чтобы родить малыша, надо захотеть. А я не собираюсь потом винить ребенка, что он сломал мне карьеру. И потом, дети – это дорого!

10 откровений Лукерьи Ильяшенко

Секс-откровения: она – ещ... нарвалась на звезду-на...

С Олегом Табаковым (†82) она снималась в картине «Гори, гори, моя звезда» (1969). Лене было 15

Марина Зудина (55) в бешенстве от того, что имя ее покойного мужа поливают грязью. Они были женаты с 1995-го. А в 2018-м мэтра не стало

Тот акт... Он се... когда

Первая жена Табакова – актриса Людмила Крылова (82). Поженились в 1959-м. Развелись через 35 лет. Из-за Зудиной

Да, у меня было много мужчин, я не стесняюсь. Но мой первый опыт был жестким – это было извращение. После этого я поняла: секс – то, что унижает и разрушает женщину. Это некрасиво, противно, плохо. До сих пор, когда начинается какой-то роман – как только дело доходит до секса, моя первая реакция – я должна закрыться, скрестить ноги... – так Елена Проклова открыла публике свою самую страшную тайну. Она хранила молчание полвека! И только сейчас поведала о тех ужасах... Лене было 15. Она уже снималась в кино. И на одной из картин за ней стал ухаживать ныне всем известный актер.
– Я терпела его домогательства два года, – призналась Елена. – Должна была трогать его член, который ненавидела. Мне хотелось убежать, а он раздевал меня. Заставлял лежать голую рядом, сам себя удовлетворял. На мои слезы и мольбы – только смотрел, и мне кажется, получал удовольствие от

Фото: Persona Stars, cos, cena, youtube.com, maximonline.ru, kinopoisk.ru, личный архив Лукерьи Ильяшенко, РИА Новости, GlobalLookPress, личный архив Елены Прокловой

этого. Я... наю эту... торую... раздева... ли к ора... су – сно... ся стра... Кто же... 15-летн... Проклов... называт... ставлят... Тем бол... – Неуже... га Табак... ти. – Ве... говорил... раз в 15... Елена д... отноше... обвиня... ее ныне... Так они... – Мне с... ну, кото... себе ви... ва Олег... на, когд... кловой... Но Елен... что. А в... в кошм... может...

После развода можно всё!

Давний друг Алексей Чадов (39) не уставал восхищаться красотой именинницы

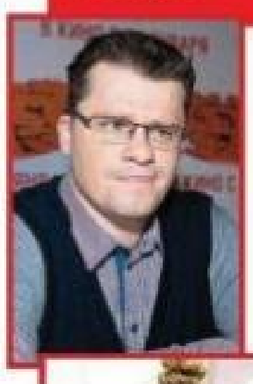
На свой праздник Кристина надела потрясающее красное платье в пол

Кристина Асмус

Иван Охлобыстин (54) пожелал подруге вновь обрести личное счастье. Да поскорее! ▶

Говорят, что Гарик Харламов (40) сам не захотел приходить на торжество экс-жены. Хотя она его звала ▼

Теперь у меня есть секс-плетка и смазка. Не пропаду!



Напомним, с комиком Гариком Харламовым Асмус развелась прошлым летом. Никто из них так и не озвучил причину разрыва. Но расстались они мирно. Без дележки имущества и скандалов. Правда, на свой праздник в честь 33-летия Кристина Гарика не позвала. И может, это к лучшему? Ведь имениннице надарили ТАКИХ подарков, что бывший муж был бы в шоке.

– Мне подарили фаллоимитатор, плетку, свечи в форме обнаженного женского и мужского тела, пластинку Мадонны «Эротика» и смазку. И все это преподнесли разные люди. Друзья, что бы я без вас делала! Теперь не пропаду! – смеялась Асмус в Сети. И поклонники смеялись в ответ:

– После развода можно всё! А друзья у тебя, Кристина, очень заботливые. Можешь стегануть один раз Харламова плеточкой. Он же «бывший». Не обидится!

Это первый день рождения за последние восемь лет, который Кристина Асмус встретила в статусе разведенки. И по ее словам, получилась лютая тусовка! Кристина сняла роскошный ресторан, созвала кучу гостей. Все танцевали и веселились до самого утра.

– Я, кстати, не выпила ни капли алкоголя, – призналась Кристина. – Уже два года как завязала с этим коварным делом. И почти год, как завязала с замужеством!

Дочь Кристины и Гарика – Настя (7)

Бабкина (71), по слухам, первая развязала войну с Кадышевой – высказалась по поводу «нелепых» нарядов коллеги. И та обиделась

Надежда Бабкина и Надежда К

Были злейши… А теперь – лучши…

Этот снимок выложила в Сеть Бабкина. И люди тут же начали сравнивать двух Надь: кто из них лучше выглядит?

«Непримиримые враги» – так называли Надежду Бабкину и Надежду Кадышеву. Говорят, две Нади крупно поссорились еще лет 15 назад. Сцену не поделили! А недавно кто-то в Сети опубликовал отрывок из книги, которую якобы написала Кады-

шева. И там было сле… дующее:

– Последний раз … дралась с Бабкино… на съемках. Ну, как дра… лась – вмазала пару ра… этой крашеной бездар… ной стерве баяном по су… салам и пошла на сцен… Она мне в спину начал… махать депутатским уд… стоверением, угрожать… а я ей в ответ: «Ты ещ… пенсионным помаши … толку больше будет!»

Катя Варнава

Животик уже в… И когда заму…

Катя со своей крестницей Викой (6). Она души не чает в девочке!

– Иметь ребенка – это такое счастье! У меня пока его нет… – грустила Катя Варнава еще пару месяцев назад, когда поздравляла с днем рождения свою крестницу. А сегодня в Катин адрес летят поздравления с беременностью! Дело в том, что на недавней кинопремьере у Варна- вы разглядели округливший… ся животик. И все тут же решили, что она в по… ложении.

– Уже все видно! – пи… шут Кате поклонники. – А папа будущего малы… ша сделал вам предло… жение?

«Папа» – молодой ре… жиссер Александр Мо… лочников. Катя с ним

Удивительная связь сквозь времена и расстояния

В центре – актер и радийный режиссер Эмиль Верник, отец двух знаменитых двойняшек: Игоря (слева) и Вадима (57)

Маленькие Игорь и Вадим с красавицей мамой Анной

Игорь и Вадим Верники

Папа и мама так любили друг друга, что даже смерть их не разлучила...

Братья уверяют: за мамой ухлестывали толпы кавалеров! Но она ни разу не дала папе повода для ревности. Как и он ей...

Могила их мамы. В минувшем апреле и папа обрел тут вечный покой

Братья Верники у папиного гроба: «Отец просто выполнил все, что должен был выполнить в жизни. И ушел»

Вот меня не станет, будете жалеть! – Игорь Верник с братом-двойняшкой Вадимом часто вспоминают эти мамины слова. Анна Павловна была для сыновей всем. Божеством, охранявшим своих детей от всех напастей мира!

– Этот мамин культ в нашей семье насаждал папа! Они прожили вместе 52 года, как один день... – говорят теперь братья. И добавляют – когда 12 лет назад мама умерла, папа Эмиль Григорьевич не выполнил ее наказа: не стал жалеть! Просто потому, что она для него была жива. Между Анной и Эмилем больше полувека существовала некая мистическая связь – столь прочная, что позволяла им чувствовать друг друга даже на расстояниях. И сама смерть не смогла ее разорвать.

– Папа говорил с умершей мамой, будто она рядом, будто они только встретились! Он продолжал свою жизнь делить с ней напополам! – признается Игорь.

Он и сам знает – каково это: делить с кем-то жизнь напополам. Ведь связан с братом Вадимом невидимой крепчайшей цепью. Так бывает почти у всех двойняшек. У одного заболела голова, и другой хватается за таблетку. Одному несчастная любовь разбила сердце – и второй вдруг рушит, казалось, крепкие отношения. Вот оба брата и остались холостяками – завидными, богатыми, известными. Игорь и Вадим словно проживают одну судьбу на двоих! Так же жили и их родители. Только связь братьев скреплена родной кровью, а их маму и папу связала любовь, сумевшая победить и расстояния, и время, и смерть...

– Папа после маминых похорон не плакал, не впадал в уныние, не множил боль. Он продолжал любить маму – жить, как будто бы она все еще живет рядом! – вздыхает Игорь.

Братья сегодня так же пытаются справиться с черной скорбью. Ведь теперь не стало и Эмиля Григорьевича. Он умер 9 апреля. В 96 лет. Просто пришел срок, и сердце остановилось. Сыновья похоронили папу на Востряковском кладбище Москвы – рядом с мамой. И отныне сама вечность не сможет разлучить Анну и Эмиля. Аих дети стараются жить так, словно родители все еще с ними. В этой семье мистическая связь между любимыми людьми всегда была сильнее смерти...

Юра (43), даже став звездой, продолжает трудиться дворником: «Люблю приводить мир в порядок!»

А это он снялся в рекламе уфимского цветочного салона ко Дню святого Валентина. И теперь Юре пишут девушки: «Я в вас влюбилась». Но он пока не торопится заводить романы

И в 21 веке сбываются сказки про «золуше

Фотограф

Людская доб дворника Юру от го И превратила

Скажете, в 21 веке нет места сказкам о превращении Золушки в принцессу? Есть! Эта история – тому доказательство. Одно «но». Она не про принцессу. Про принца... Впрочем, уфимец Юра Ветлугин и не думал им стать. Он родился с особенностями ментального развития. Рос в интернате для детей-инвалидов. И летом с ними ездил в лагерь. А там работали две чудесные женщины.

– Это моя Бабаня и мама Лена! – улыбается Юрин земляк, Роман Филиппов. – Они и меня в тот лагерь брали. Так, маленький, я с Юрой и познакомился...

Пролетели Москву, стал А Бабаня с м Уфе случай левшего Юр ником. И бо на взяли бе Выбили ему сил берегли ющихся отн жилье. Тогд тику – угово ты. На полм уроды утащ ню и сделал если б не сб от голода, их «фей» – – Я гос ма дум жит ней Ром мер гла вы

Роман Филиппов недавно открыл свою фотовыставку в Уфе. Вся она посвящена Юре!

И главные гости вернисажа – Бабаня и мама Лена! Именно они не дали Юре сгинуть и погибнуть от голода

Фото: PhotoXPress.ru, соц. сети, youtube.com, Сергей Карпухин/ТАСС

С любовью и нежностью

НА СПИЦАХ И КРЮЧКОМ

реклама 16+

В продаже с 25 мая

Подписной индекс П5461 в каталоге «Почта России»

https://podpiska.pochta.ru

Наведите камеру вашего смартфона на QR-код

Звездный

Ответы на этот сканворд ищите в следующем номер

У нее есть жеребец по имени ...		Снег, дождь, град		Острова в Тихом океане			Плющенко на льду					
							Укает в лесу по ночам					Он в… а … ней
	Комнаты в тереме	Обязательное соглашение										
							Отработанная свеча					Шт… вой … с…
	Смелость навеселе	Спутник Сатурна										
	Трактирный страж	Строй плечом к плечу			Альфа, …, гамма			Турецкая валюта				
	Болтающий без умолку		Протока									
	Одолевает лежебоку		Старший брат на Востоке									
	Металл для сковородок		"Бухенвальдский …"									
Красильный котёл												
Угол локтя		Одна из "трёх сестёр"										
Край Данилы-мастера							Выточная кожноамериканка	"Реплика" с болота				
							Рыба в шаланде Кости					
"Милая" (женское имя)	Любит везунчика		Национальность Отелло									
							Курорт близ Ялты					

Мария Голубкина

Отличная жизнь без лишних трат!

Не пытайтесь занижать доход ради пособий. Если правда выйдет наружу, выплаты заставят вернуть

Как понять, относится ли семья к малоимущим?

Статус малоимущей семьи дает право на помощь государства. Но чтобы зря не обивать пороги соцзащиты, посчитайте заранее, относитесь ли вы к малоимущим с точки зрения закона?

• **Узнайте прожиточный минимум в вашем регионе.** Он везде разный. Местные власти устанавливают его исходя из стоимости жизни в конкретной местности. При этом имейте в виду, что минимальный порог дохода для трудоспособного человека, пенсионера и ребенка отличаются. Одна из самых низких минималок установлена в Татарстане: для трудоспособного – 10 622 руб., для пенсионера – 8 423 руб., для детей – 9 995 руб. Самый высокий минимум на Чукотке: 24 875 руб., 18 660 руб., 24 853 руб. соответственно. Какой «порог» в вашем регионе, уточняйте в Интернете или соцзащите *(телефон – в справочнике)*.

• **Узнайте месячный доход семьи.** Учитывайте все поступления в семейный бюджет. Помимо зарплаты и пенсии, это могут быть любые пособия, доходы от сдачи квартиры, стипендии и др. И не забывайте: в расчет идут суммы до вычета налогов и сборов за три последних календарных месяца.

• **Сравните минимально положенную сумму и поступления в свой бюджет.** Например, если в семье двое взрослых и двое детей, сложите прожиточные минимумы, которые установлены для каждого из них. Сумма больше, чем доход семьи? Вас могут признать малоимущими. Если выше – нет.

• **Убедитесь, что у вас есть уважительные причины, по которым вы не можете зарабатывать больше.** Если человек просто не хочет работать, статус малоимущего не получить. Его дадут только в случае, когда семья невольно оказалась в трудной ситуации. Например:

1. Мама сидит с малышом до 1,5 лет, или у нее несколько детей до 18 лет.
2. В семье есть инвалид.
3. Трудоспособный человек потерял работу и состоит на бирже труда и т.п.

Если все условия соблюдены, семью признают малоимущей!

На какую помощь можно претендовать?

Надеяться на то, что за счет государства можно «хорошо устроиться», конечно, не стоит. Помощь малоимущим позволит разве что продержаться до лучших времен. На что можно, как правило, рассчитывать?

1 **Компенсация суммы, которой не хватает до прожиточного минимума.** Такая практика принята не во всех, но во многих регионах. Это означает, что власти будут ежемесячно пересылать на счет ровно столько, сколько не хватает до порога бедности. Как вариант, возможны фиксированные ежемесячные выплаты, которые устанавливаются малоимущим без учета их дохода. Сумма порядка 300-1000 руб. в зависимости от региона.

2 **Продукты, лекарства, минимально необходимая одежда, обувь, дрова и т.п.** Социальный набор зависит от конкретной ситуации и подбирается индивидуально.

3 **Субсидия на ЖКХ.** Ее размер определяется доходом семьи и иногда может покрывать до 100% коммунальных услуг.

4 **Единоразовая матпомощь.** Она обычно составляет от 15 тыс. руб. до 30 тыс. руб. Всё опять же зависит от конкретной ситуации и местных властей.

Как узнать, какие именно льготы и пособия действуют в вашем регионе – см. справа.

Пособия в вашем регионе: узнайте о них не выходя из дома!

Список льгот для тех, кто оказался за порогом бедности, можно найти в соцзащите. Но если пойти туда трудно, призовите на помощь Интернет и получите информацию на государственном портале **gosuslugi.ru** Для этого зайдите на сайт и в разделе «Услуги» откройте пункт «Пенсия, пособия и льготы». Далее – «Помощь малоимущим». Здесь же вы найдете полный список документов для обращения за пособиями и льготами. Плюс сможете подать заявку через сайт не выходя из дома.

Совет: если вы еще не нашли общий язык с компьютером и всемирной Сетью, попросите детей или внуков вам помочь!

Фото: Shutterstock, Depositphotos, фотобанк «Лори», pinterest.com

Новые выплаты семьям кому и что по

Летом-2021 появятся новые выплаты и пособия на детишек!

1. По 10 тыс. руб. на школьников. Их выплатят единоразово **в августе-2021** всем семьям, независимо от их доходов. Деньги можно будет получить также на малышей, которые только собираются пойти в первый класс в сентябре этого года.

2. В среднем по 5650 руб. в месяц одиноким родителям. Пособие в размере половины детского прожиточного минимума в регионе начнут выплачивать **с 1 июля-2021**. Под действие закона подпадают:

• женщины, у которых в свидетельстве о рождении их малыша в графе «отец» стоит прочерк;

• мама или папа, которые расторгли брачные узы после рождения ребенка и получили право на алименты;

• семьи с малышами, в которых второй родитель признан по решению суда отсутствующим без вести;

• одинокие усыновители.

Деньги выплатят на всех детишек в возрасте от 8 до 16 лет включительно. Но. Для этого семья должна подходить под категорию малоимущей *(кто к ней относится – см. слева)*.

На помощь, доктор Ай

Прием ведет ветеринар **Максим**

Котик дерет диван:

Многие используют для этого брызгалку с водой. Вам этот метод кажется жестоким? Тогда прибегните к помощи интерактивных игрушек. **Они направят энергию**

Где взять 2 см в та

Много времени просидела дома, так как была с стала мала. Платья сдавливают грудь, в талии п тров, чтобы я поместилась в прежнюю одежду. гивается. Стесняюсь себя и своего внешнего вид

Галина, американскими учеными был разработ ральные ингредиенты: экстракты африканско сочетание компонентов позволяет получить значительный процесс похудения и способствуют: • Снижению веса •

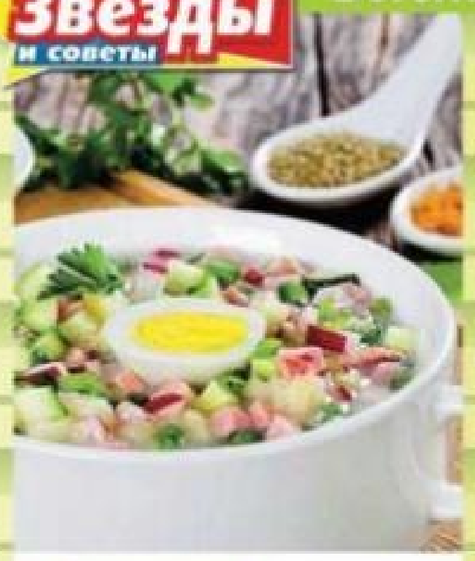
Уже через курс применения одежда станет

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ДЕЙСТВУЕТ БЕСПЛАТНАЯ Г

«Комплекс Тетроген День/Ночь» БЕСПЛ

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРН ДВАРДИ», ОГРН 1187746718010, РФ, 109382, г. Москва, ул. Ферганская, д. 25, стр. 1, эт. 1, пом. 1, ком. 1. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31.12.2021 ГОДА. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ТЕТРОГЕН ДЕНЬ/НОЧЬ» ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ, ВТОРОЙ КОМПЛЕКС «ТЕТРОГЕН ДЕНЬ/НОЧЬ» БЕСПЛАТНО, ВЫ ДОЛЖНЫ ПРИОБРЕСТИ ОДИН КОМПЛЕКС «ТЕТРОГЕН ДЕНЬ/НОЧЬ» ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗАКАЗОВ, СРОКАМ, МЕСТУ, ПОРЯДКУ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ, МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8800 100 88 88. *РЕЗУЛЬТАТ ИНДИВИДУАЛЕН

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕ



Окрошка на кефире

Продукты на 4 порции

• 3 картофелины • 3 яйца • 2 свежих огурчика • 10 редисок • 250 г вареной колбасы или любого отварного мяса • 2 ст. любого кефира • ¼ лимона • зелень • зеленый лук • соль • перец • орегано • кориандр • соус

1. Картошку вымойте, отварите 20 мин, очистите и порубите.
2. Яйца ополосните, отварите 8 мин, окатите холодной водой и очистите. Затем 2 яйца разрежьте пополам и 1 яйцо нашинкуйте.
3. Редиску, огурцы вымойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками с колбаской.
4. Лимон ополосните и выжмите 1 ч. л. лимонного сока.
5. Зелень, зеленый лук окатите водой, обсушите и порубите.
6. В кастрюльке соедините картошку, нарезанное яйцо, огурцы, редиску и колбасу. Влейте кефир, 2 ст. воды, лимонный сок, приправьте солью, перцем, сухими травами и перемешайте. Поставьте окрошку на 15 мин в холодильник, а после разлейте по порционным тарелкам, украсьте половинками яиц, по вкусу посыпьте зеленью и зеленым луком. Готовую окрошку подавайте с любимым соусом.

Совет: вместо лимонного сока возьмите щепотку лимонной кислоты.

Время приготовления – 40 мин
В каждой порции – 327 ккал
19 г жиров / 18 г белков / 21 г углеводов

Рулетики из омлета

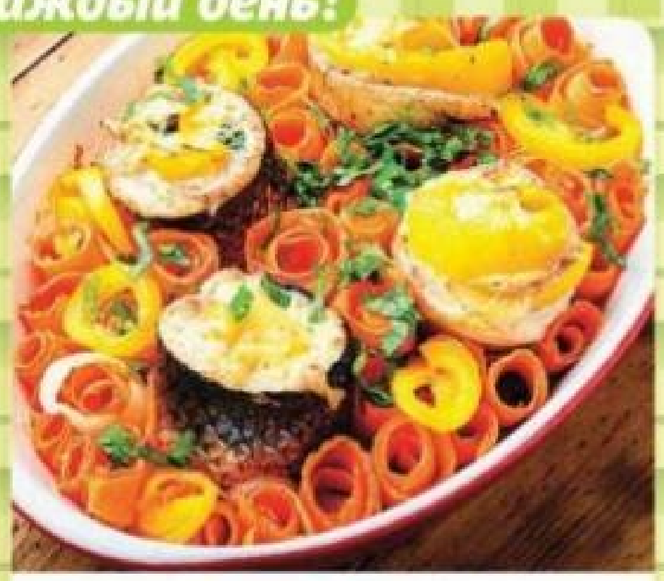
Продукты на 2 порции

• 2 яйца • 2 ст. л. сметаны или майонеза • 100 г плавленого или любого сыра • 1 зубчик чесночка • зелень • растительное масло • соль • перец • орегано

1. Яйца взбейте в миске венчиком или вилкой с 1 ст. л. холодной воды (10°С), половиной сметаны, солью, перцем и орегано. Влейте смесь на раскаленную сковородку с растительным маслом и готовьте омлет в течение 5 мин под закрытой крышкой на медленном огне. Готовый омлет поместите на большую тарелку.
2. Плавленый сыр уберите в морозильник на 10 мин, затем натрите на крупной терке.
3. Свежую зелень окатите водой, обсушите бумажным полотенцем, половину зелени мелко порубите.
4. Чеснок пропустите через пресс и соедините с сыром, измельченной зеленью и оставшейся сметаной. Полученной начинкой равномерно смажьте омлет, туго скрутите его рулетом и поместите в холодильник на 10 мин. Затем нарежьте рулет на порционные кусочки и украсьте оставшейся зеленью. Приятного аппетита!

Совет: добавьте к начинке 2 ст. л. обжаренного мясного фарша.

Время приготовления – 30 мин
В каждой порции – 302 ккал
26 г жиров / 10 г белков / 7 г углеводов



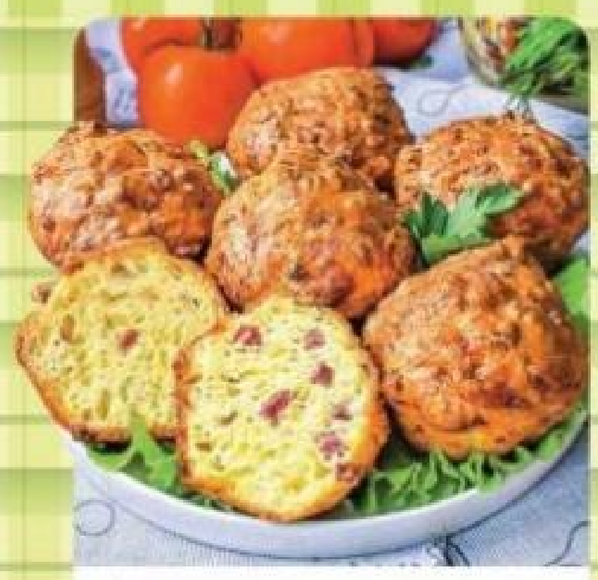
Нежная рыбка с овощами в духовке

Продукты на 4 порции

• 2 тушки рыбы по 300 г • 1 болгарский перец • 3 морковки • 1 луковица • ½ лимона • сметана • зелень • растительное масло • соль • перец • базилик

1. Лимон вымойте и выжмите 1 ст. л. сока.
2. Рыбку вымойте, обсушите, очистите, порубите кусочками, натрите солью, перцем, базиликом, смажьте сметаной, сбрызните лимонным соком и выложите в смазанную маслом форму.
3. Морковь очистите, ополосните, нарежьте тонкими ломтиками, скрутите и поместите в форму с рыбой.
4. Болгарский перец вымойте, очистите, нарежьте кольцами с очищенным луком и выложите в форму. Все овощи сбрызните маслом, посыпьте солью и перцем. Запекайте 35 мин в предварительно разогретой до 180°С духовке. Готовую рыбку с овощами посыпьте вымытой нарезанной свежей зеленью.

Время приготовления – 45 мин
В каждой порции – 191 ккал
3 г жиров / 28 г белков / 13 г углеводов



Ароматные кексы с колбаской

Продукты на 10 порций

• 1 ст. муки • 3 яйца • ¾ ст. молока • 100 г твердого сыра • 100 г колбасы или ветчины • 1 ч. л. разрыхлителя • 4 ст. л. растительного масла • помидоры • зелень • зеленый салат • соль

1. Сыр и колбаску мелко нарежьте.
2. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли. Добавьте в смесь просеянную муку, разрыхлитель, масло, сыр, колбасу и хорошо замесите тесто. Разложите его по формочкам для кексов на ¾ и выпекайте в духовке 30 мин при 200°С.
3. Помидоры окатите водой.
4. Готовые кексы выложите на вымытые листья зеленого салата, посыпьте вымытой нарезанной зеленью, к столу подавайте с помидорами.

Время приготовления – 40 мин
В каждой порции – 187 ккал
11 г жиров / 8 г белков / 14 г углеводов

Фрукто… из ябло…

Продукты …

• 1 яблоко • • горсть вино…

1. Яблочко в… рубите неболь…
2. Банан опо… режьте кружо…
3. Апельсин … режьте попо… очистите и м… сочки, из втор… 2 ст. л. сока.
4. Виноград …
5. Разложите … манкам ябло… виноград. Пол… апельсиновы… мытыми листо…

Совет: фрукт… с шариком ва…

Время пригот…
В каждой пор…
1 г жиров / 3 г …

Студень из свинины с клюквенным соусом

Угоща… в выхо…

Продукты на 8 порций

• 2 свиные рульки по 700 г • 1 морковка • 1 луковица • 1 пучок зелени • соленые огурчики • редиска • соль • перец • кориандр • тимьян • лавровый лист

Для соуса: • 1 ст. клюквы • 1 ч. л. тертого имбиря • 2 ст. л. сахара • перец

1. Лук, морковь очистите и ополосните.
2. Рульки тщательно промойте, выложите в кастрюльку вместе с луком, морковью и 2 лавровыми листиками. Добавьте воды, чтобы мясо было покрыто на 2-3 см, приправьте солью, перцем, сухими травами и доведите до кипения. Снимите пенку и варите на медленном огне с открытой крышкой 2 ч 30 мин. Затем мясо отделите от костей и крупно порубите.
3. Огурец измельчите, перемешайте со свининой, вымытой нарезанной свежей зеленью, перцем и выложите в прямоугольную форму так, чтобы масса была плотно утрамбована. Залейте 2 ст. процеженного бульона и уберите в холодильник до полного застывания.
4. **Для соуса:** клюкву окатите водой, потомите в кастрюле в течение 7 мин и подавите толкушкой. Добавьте имбирь, сахар, перец, варите 10 мин, снимите с огня.
5. Студень освободите от формы, разрежьте на порционные кусочки, украсьте вымытой нарезанной редиской, подавайте с солеными огурчиками и клюквенным соусом.

Время приготовления – 2 ч 40 мин + время на застывание
В каждой порции – 551 ккал
43 г жиров / 32 г белков / 9 г углеводов

Покупаем рассаду: чего лучше избегать?

Не успели вырастить свою рассаду и собираетесь прикупить готовую? Чтобы не тратить силы на безнадежные растения, избегайте неудачных сеянцев! Какая рассада может принести разочарования?

1. **Очень высокая.** Таким растениям будет сложно перенести пересадку и прижиться на новом месте. При покупке ориентируйтесь на оптимальную высоту культур. Берите томаты, огурцы, баклажаны, перцы от 25 до 30 см, раннюю капусту – от 13 до 15 см, позднюю – до 20 см.
2. **Стебель с наростами и пупырышками.** У добротной рассады он прямой, имеет гладкую поверхность без ранок и трещинок. Чтобы убедиться в качестве растения, перед покупкой чуть нагните и отпустите стебелек. Он должен мгновенно вернуться в первоначальное положение. Упругость – показатель здоровья!
3. **Бледные или пожелтевшие листья с пятнами.** Любые отклонения в цвете – признак болезни росточков. Откажитесь от покупки. И поищите рассаду, внешний вид которой не будет вызывать сомнений!

Фото: Shutterstock, Depositphotos, ТАСС, соц. сети

ЭМ-препараты для плодородия: как использовать их могучую силу?

Для приготовления питательного раствора не используйте хлорированную воду. Она убивает все живое. Берите водичку из колодца, скважины или дождевую

Еще не так давно главными удобрениями на участке были навоз, перегной и минеральные подкормки. Однако сейчас можно применить более современные ЭМ-препараты (от 80 руб.). Буквы «ЭМ» означают «эффективные микроорганизмы». Эти средства содержат живые культуры, полезные бактерии и грибы, которые способны сделать почву более плодородной. Как применять их с максимальной эффективностью?

1. **Вносите препарат в теплую погоду.** Земля должна быть прогрета не менее чем до 10°С. В благоприятных условиях полезные микроорганизмы начнут пробуждаться и старательно трудиться на благо будущего урожая – повышать рыхлость почвы и насыщать ее питательными веществами. В результате растениям будет легче развиваться и плодоносить.
2. **Бедную почву предварительно подкормите.** Ваша земелька не порадовала урожаем в прошлом году? Перед тем как обогащать ее ЭМ-препаратом, внесите на грядки перегной или компост из расчета 0,5-10 кг на 1 м². Так эффект будет особенно мощным.
3. **Замульчируйте землю после внесения живой подкормки.** Это поможет удержать влагу, которая нужна микроорганизмам для успешной работы. В качестве «покрывальца» используйте, например, компост. Выложите его на удобренные грядки слоем 3-4 см. Приступайте к посадкам через 7-10 дней после обработки ЭМ-препаратами. Удобрение улучшит показатели почвы, увеличит количество завязей на растениях, повысит их иммунитет и поднимет урожай!

Есть идея! Мини-сад в чашечках!

Цветов много не бывает! Хотите украсить ими каждый уголок дачи? Создайте миниатюрный сад в чашечках.

1. Возьмите чашки одинакового размера и рисунка. Так «цветник» будет смотреться эффектнее и гармоничнее. Сделайте в каждой емкости отверстие для дренажа. Просверлите его дрелью или шуруповертом. Под рукой нет инструментов? Отметьте маркером место отверстия в центральной части дна. Поставьте гвоздик и легонько постучите по нему молотком, чтобы получилась дырочка. Боитесь перебить посуду? Оставьте чашки как есть. А чтобы вода потом не застаивалась, поливайте посадки меньшими порциями, но каждый день.
2. Насыпьте в емкости керамзит слоем 2-3 см и заполните землей на ⅓. Либо перемешайте почву с гидрогелем (от 40 руб.) в равных пропорциях. В земле с бесцветными гранулами растения растут лучше и меньше страдают от жажды. Ведь гидрогель способен накапливать влагу и по мере необходимости делиться ею с землей.
3. Высадите в чашечки маленькие растения, например анютины глазки, маргаритки, суккуленты и т.д. Увлажните землю.
4. Разместите «цветничок» на видном месте – на крыльце, ступеньках и т.п. Такая композиция оживит участок.

Совет: не забывайте вовремя удалять отцветшие бутоны. Так ваш «садик» будет всегда выглядеть безупречно!

Что рядом с

Соседство чеснока садки от болезней турам это особенн

1. **Капусте.** Чесн активные вещества микрофлору. Он по и отпугивает от нее
2. **Моркови.** Чес неплоды от морко Кстати, морковка н очередь, будет вы которые улучшают
3. **Картофелю.** Ч радского жука и не ниям атаковать ко

Важно: растение свойства в радиусе можно не только междурядьях, но соседней грядке. фект будет не хуж

Марганцо спасени

Марганцовка 20 руб.) – незамен мый друг и помощник участке. Какие задачи будут по плечу?

1. **Продезинфици ет семена.** Приготов бледно-розовый ра вор марганцовки. По стите семена в мар вый мешочек и окун его в воду на 15-20 м Промойте зернышк приступайте к посев Предварительное за чивание поможет лучить здоров

Станислав Садальский (69):

«У меня больное сердце. Я хоть и принимал лекарства, бляшки все равно образовались! Пришлось делать операцию. Но потом задышал полной грудью. Рекомендую!»

Звездный опыт

Способствовать напасти могут лишний вес, курение, повышенный сахар в крови, давление более 130/80, сидячий образ жизни и стрессы. Не хотите болеть? Теперь вы знаете, чего надо избегать!

Тихий инфаркт: что это такое?

Многие уверены, что инфаркт — это всегда разрывающая сердце боль. Но напасть далеко не всегда заявляет о себе так явно. По медицинской статистике, до 30% всех инфарктов проходят незаметно. Человек даже не понимает, что пережил сосудистую катастрофу. Однако это не делает ее последствия менее опасными. Не получив должного лечения, сердечная мышца быстрее изнашивается и теряет здоровье! Что укажет на то, что нужно идти к кардиологу?

1. Участившиеся приступы стенокардии – жгучей боли за грудиной. Они могут предшествовать и обычным, и «тихим» инфарктам. Если приступ длится долее двух минут и повторяется не первый раз — срочно к врачу!

2. Учащенное сердцебиение. Таким образом наш «мотор» сообщает о дефиците кислорода, который возникает при сердечном сбое. Конечно, не каждое трепетание сердца — инфаркт. Но если оно сопровождается одышкой, ощущением тяжести и жжения в груди, приступом слабости или страхом смерти, опять же отложите все дела и навестите кардиолога. Даже если неприятные симптомы быстро прошли!

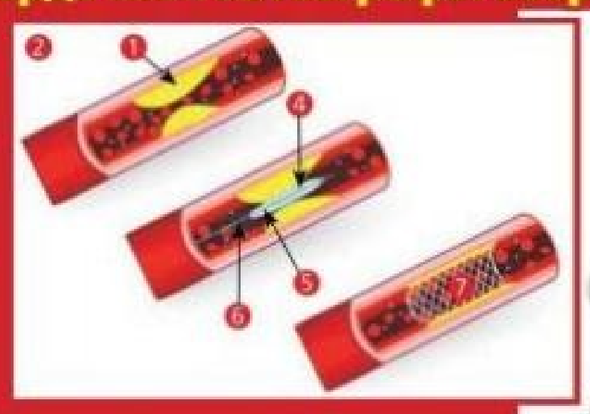
3. Боль под левой лопаткой, в левой руке, в нижней челюсти и животе. В ситуации, когда ее сопровождает та же одышка, сильная слабость и сбои сердечного ритма, проверьте свой «мотор»!

Чтобы не путать сердечные неполадки с другими недугами, помните: «тихий» инфаркт, как правило, развивается на фоне физической нагрузки. Если описанные состояния возникли после того, как вы активно подвигались, это еще один повод заподозрить неладное и идти к врачу!

Почему во время климакса риск сердечной катастрофы возрастает?

Основная причина инфарктов – холестериновые бляшки (1) на сосудах (2) сердца (3). Если холестерин полностью перекрывает ток крови, сосуд перестает снабжать «мотор» кислородом, и оставшийся без питания участок сердечной мышцы отмирает. Это и есть инфаркт.

С приходом менопаузы холестерин нарастает в сосудах активнее. Это связано со снижением уровня женских гормонов эстрогенов, которые берегут сосудистые стенки от бляшек. Именно поэтому с прекращением месячных стоит внимательнее отнестись к состоянию своего «мотора». В этом случае проверьтесь у кардиолога. Если обследование покажет, что сосуды сердца заросли холестерином, врач может назначить операцию стентирования. В ходе вмешательства через разрез на коже в сосуд вводят сложенный сетчатый каркас – стент (4). Затем в находящийся внутри каркаса баллон (5) через трубку (6) накачивают воздух, и стент расправляется. После этого из баллона спускают воздух и выводят из организма, а стент остается (7) и расширяет просвет забитого сосуда. Кровоток восстанавливается, и угроза инфаркта отступает.



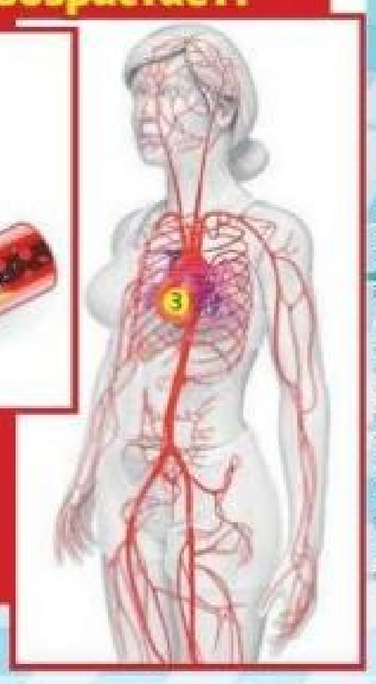


Фото: Shutterstock/Depositphotos, РИА Новости

Глаза летом: берегите их от ультрафиолета!

Считаете, что солнечные очки нужны только модницам? На самом деле — это абсолютно незаменимая вещь для каждого из нас. Они берегут глаза от опасного ультрафиолета. Если учесть, что он является одной из главной причин разрушения сетчатки (1) и слепоты, вопрос о необходимости носить очки отпадает сам собой. Но! **Выбирайте правильные окуляры.** Ищите буквы UV в описании к товару, на дужках или на наклейках линз. Они есть? Порядок! Такие очки задерживают вредоносный ультрафиолет. Букв нет? Очки могут нести угрозу зрению. Создавая затемнение, они способствуют рефлекторному расширению зрачка (2). В итоге внутрь глаза устремляется мощный поток сжигающих его лучей. Такие очки не берите ни в коем случае!

ЛЕТО НА ДАЧЕ: худеем с удовольстви

Помните, как в детстве все мы с нетерпением ждали лета? Сейчас же радость предвкушения нередко омрачается страхом и тревогой. Как я буду смотреться в открытом платье? Смогу ли влезть в прошлогодние шорты? Эти вопросы волнуют практически всех женщин, планирующих свой отпуск. К сожалению, привести себя в форму к началу жаркого сезона удается не всегда. Но это не повод для расстройств. То, что не получалось зимой и весной, может получиться летом, на даче.

Калинка-малинка моя. Перекусы – главный враг стройной фигуры. В городе мы окружены «змеями – искусителями»: то коллега по работе предложит выпить чайку с конфеткой, то улыбчивая продавщица уговорит купить ароматную булочку. На даче всё иначе. Проголодались? Вот вам сладкая клубника, сочная морковка, крепкий, пупырчатый огурчик. Запасайтесь витаминами и не переживайте о лишних калориях!

Пир горой. Шашлык – неизменный атрибут дачной жизни. Однако жареное на углях мясо – блюдо тяжелое, калорийное. Не стоит злоупотреблять им. Удивите ваших родных и близких, например, вместо привычного шашлыка подайте к столу что-то новое, вкусное и полезное. Или приготовьте окрошку и гаспачо, сделайте салат из овощей, запеките в фольге рыбку.

Движение – это жизнь. Все знают об этом, но далеко не каждый готов ежедневно делать зарядку. На даче же мы постоянно занимаемся физической активностью – сажаем, пропалываем, поливаем. Не любите огородничать? Не беда. Путешествуйте – каждый день придумывайте новый маршрут и совершайте пешие прогулки. Сегодня – к дальнему роднику за вкусной водичкой, завтра – на поле за букетом ромашек.

Сердечный разговор

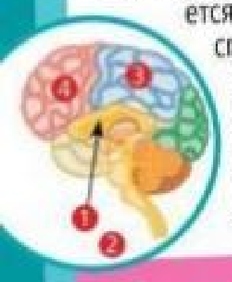
с психологом Надеждой Костровой

Вопрос – ответ

Почему работа успокаивает?

Мне 54. Если волнуюсь, начинаю вязать или мыть полы и успокаиваюсь. Почему так? – спрашивает Инна из Люберец.

ОТВЕТ: когда мы нервничаем, активизируется лимбическая система (1) мозга (2). Но если мы начинаем что-то делать, тут же «включаются» теменной (3) и лобный (4) отделы. В результате лимбическая система отключается, и мы чувствуем себя спокойнее. Хорошо, что вы обнаружили это опытным путем. Используйте такой прием почаще. Он действительно работает!



Как перестать паниковать?

Мне 16. Как экзамены – у меня паника. Руки трясутся, ноги подкашиваются. Как быть? – спрашивает Рита из Уфы.

ОТВЕТ: используйте прием, который применяют для лечения страхов. Начните доводить панику до максимума. Например, скажите: «Руки, тряситесь сильнее! Ноги, подкашивайтесь больше!» Продолжайте это делать, и сами не заметите, как придете в себя.

Чем сердце успокоить?

Советует Анна Попова (34):

«Однажды я услышала замечательную фразу: «Большая ошибка – искать мужа. Надо искать друга». Я с этим абсолютно согласна и уверена, что именно это залог счастья, а не штамп в паспорте!»

О характере расскажут... отношения с деньгами!

Мы все по-разному относимся к деньгам! Одни трясутся над каждой копейкой. Другие готовы потратить всё подчистую. Третьи ухитряются и копить, и радовать себя желанными приобретениями. Причем размер дохода далеко не всегда играет первостепенную роль. Есть миллионеры, которые во всем себе отказывают. И люди со скромным доходом, умеющие тратить разумно и с удовольствием. О чем говорит наше отношение к деньгам – см. ниже.

Пытаюсь накопить и не могу

Стоит отложить немного денег, как они тут же расходуются на всякую ерунду? Так часто бывает, если человек поддается эмоциям и подвержен чужим влияниям. Чтобы это изменить, найдите цель, которая заставит ваше сердце «гореть», запишите ее на бумажке и положите в кошелек. Это позволит удерживаться от ненужных трат.

Трачу легко, не задумываясь

Такой подход практикуют независимые личности, которые умеют не только тратить, но и зарабатывать. Вы легко находите выход из любой ситуации и уверены, что деньги не цель, а средство. Одно но: отсутствие «подушки безопасности» добавляет в жизнь стресса. Отложите хотя бы сумму, равную трем вашим зарплатам.

Не вылезаю из долгов

В долг часто живут те, кто не контролирует свои желания. Окиньте критическим взглядом свои кредиты. Какие из покупок разочаровали? Какими вы пользовались меньше, чем платили долги? Чтобы удержаться от таких трат, откладывайте решение о новом кредите на неделю. Скорее всего вы успеете передумать!

Не всегда плачу по кредитам

В жизни всякое бывает! Но если речь не идет о внезапном ЧП, то будьте уверены, что неумение держать под контролем финансы говорит о незрелости и инфантильности. Будет лучше, если заботу о бюджете возьмет на себя более ответственный член семьи. Иначе проблемы с деньгами будут только нарастать.

Коплю, отказывая себе во всем

Этот принцип нередко намекает на тревожность и крайне заниженную самооценку. В качестве «лечения» начните еженедельно тратить на свои желания хотя бы небольшую сумму. И ни в коем случае не забывайте: «Мы не дешевле денег!»

Откладываю, но и себя не забываю

Обладателей такого подхода к деньгам можно только поздравить! Он говорит о нормальной самооценке, здоровой жизненной позиции и умении отстаивать свои границы. Да, другим с вами бывает нелегко. Но вы не пряник, чтобы всем нравиться. Так держать!

У вас на сердце камень? Пишите Надежде Костровой: 105094, г. Москва, а/я 2, «ЗиС». Или zis@zvezdyisovety.ru Она вам поможет!

Фото: Shutterstock, фотобанк «Лори», Pehlivanyan Stan.

СУПЕР КУ
Академия кулинарии
Как сделать творог из прокисшего м
42 интереснейших мастер-класса
Слоеные розочки с колбасой и томатами
НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ:
✓ крупные РЕАЛЬНЫЕ ФОТО
✓ ПОШАГОВЫЕ ПОДРОБНЫЕ к каждому рецепту
✓ очень ПОНЯТНОЕ описание
Спрашивайте в киоск

4 шага к идеальной коже!

Не поправляйте макияж рукой. Так вы рискуете заселить кожу бактериями и микробами. Лучше воспользуйтесь матирующими или влажным салфетками (от 60 руб.)

Состояние кожи оставляет желать лучшего? Вот что поможет исправить ситуацию и начать радоваться отражению в зеркале!

1. Выбирайте косметику с натуральными компонентами. Они насытят кожу жизненной силой и влагой. Ищите в составе ретинол, жидкий протеин, натуральные масла, лекарственные травы и пробиотики – живые бактерии.

2. Бережно отшелушивайте. Кроме удаления мертвых клеточек пилинги и скрабы помогут сохранить кожу гладкой и эластичной, эффективно сузят поры и нормализуют работу сальных желез. Используйте как покупные, так и домашние средства. Например, из овсянки. Возьмите 2 ст. л. молотых хлопьев, смешайте с 1/2 ч. л. корицы, 1 ч. л. соды. Разбавьте водой до консистенции сметаны. Нанесите состав на очищенное личико, минуя зону вокруг глаз, помассируйте в течение 1-2 мин. Оставьте маску на 15 мин и смойте. Повторяйте 1-2 раза в неделю.

3. Подпитайте витамином С. Он отвечает за тонус и подтянутый вид кожи. Чтобы «подкормить» им организм и решить проблемы личика, включите в ежедневный рацион цитрусовые, болгарские перцы, зелень, яблоки и чай с шиповником.

4. Ведите активный образ жизни. Помните, движение нормализует кровообращение и подтягивает мышцы личика. Достаточно регулярных прогулок не менее 30 мин в день на свежем воздухе или любых занятий спортом. Это могут быть уличные тренажеры, игры с детишками, пробежки и т.д. Выбирайте то, что вам по душе, и хорошейте день ото дня!

Термальная вода: 3 главных секрета применения!

Чтобы освежить, увлажнить и успокоить личико, мы часто прибегаем к помощи термальной воды (от 220 руб.). Хотите получить максимум эффекта? Делайте все правильно!

1. Распыляйте термалку с расстояния 10-15 см. Закройте глаза и «пшикните» воду на очищенное личико. Дайте влаге впитаться в течение 30 сек, а после промокните салфеткой. Иначе излишки термальной воды будут медленно, но верно вытягивать влагу из кожи.

2. Не наносите средство при активных солнечных лучах. Капли воды в этом случае сыграют роль микролинз, которые могут привести к микроскопическим солнечным ожогам и повреждению кожи.

3. Не используйте многократно. Слишком частое применение – бесполезный расход средства. Чтобы достичь нужного эффекта увлажнения, хватит трех раз в день!

Коррекция бровей нитью: что это такое?

Коррекция бровей с помощью нити пользуется все большей популярностью. При этом способе мастер затягивает «петельки» на ненужных волосках и эффективно их удаляет. По сравнению с традиционным методом коррекции бровей пинцетом и при одинаковой стоимости (от 300 руб.) **нить позволяет быстрее обработать большую площадь и убрать не только волоски, но и пушок.** В результате кожа становится идеально чистой. Полученного эффекта хватает на 3-4 недели. Но процедура может сопровождаться болевыми ощущениями. Успокойте после нее бровки. Для этого нанесите лосьон с экстрактом алоэ или ромашки.

Фото: Shutterstock, Depositphotos, Persona Stars, Starface.ru

Жилетка: секре

Мило

▲ **Юлия Ковальчук (38)**

Вязаная безрукавка с белыми брючками – удачный ход. Смотрится сдержанно, но не скучно. Изюминкой жилетки стали разноцветные вертикальные линии. Они добавили фигурке стройности, а образу – стиля!

Романтично

▲ **Дарья Субботина (45)**

Полупрозрачная жилет
ка – воплощение женствен
ности. Накидка состави
удачную пару и брючка
и юбочке. Стоит ее надеть
и повседневный обра
мгновенно превратится
праздничный!

Аптечка

Представляем средства, которые по

ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ

Малоподвижный образ жизни и неправильное питание могут привести к повышению холестерина в крови. В этом случае можно попробовать принимать средства метаболической поддержки. К примеру, «Дибикор» улучшает обменные процессы в организме, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови.

КРЕПКАЯ ПАМ

На работе так
кругом? На по
пример «Биотр
став аминокис
способствуют п
тоспособности,
нию памяти и
уменьшению
ционального
ния. Препарат
как взрослым,
тям.

Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Есть противопок

Молодая коллега Дружининой – Мария Кожевникова (36) – пришла на ММКФ в ярко-розовом. И на нее обрушился шквал критики – мол, платье жмет в талии и сливается с цветом дорожки

Светлана Дружинина и Гленн Клоуз

Кто сказал, что у красоты есть возраст?!

Светлана Дружинина на красную дорожку вышла в пальто, оторочен-ном мехом. Москва – это вам не американский жаркий Лос-Анджелес. Тут в апреле еще холодрыга

Свою Анфису в «Девчатах» (1961) Светлана сыграла в 26 лет. И с тех пор, кажется, стала еще красивее! ▼

▲ 49-летняя Гленн в роли Круэллы из фильма «101 далматинец» (1996). Она тут, конечно, злодейка. Но очень стильная!

Сияющее синее платье, перчатки и... брюки! Модные критики в восторге от этого наряда Гленн Клоуз на «Оскаре»: «Очень смело! И потрясающе элегантно!»

Пандемия спутал карты! Раньше г вудский «Оскар» мел в марте, а Московский ки стиваль (ММКФ) июне. Но ковид рушил все гра И ныне впервые з историю кино з анская и росси церемонии прош конце апреля – день в день. Тут воле начнешь ср вать: кто круче – чественные звезд заграничные. И м перь точно знаем прекраснейшей красной дорожки но стать в любом расте! Так, 85-л Светлана Дружи затмила своей кой всех молоды нодев ММКФ! А з ли «Оскара» приз самой роскошно трисой их церем стала 74-летняя Клоуз! Так что вас начнут уверят красота – приви юных, не верьте пость это несусве

▲ На «Оскаре» раскритиковали наряд Холли Берри (54). Претензии те же, что и к нашей Кожевниковой: бант на талии уродует фигуру, а цвет – точь-в-точь, как у ковра под ногами

Похорошевший Питт (57) позировал на «Оскаре» с корейской актрисой Юн Е Чжон (73). Она взяла статуэтку за роль в фильме «Минари», чьим продюсером является Брэд ▶

Брэд Питт и Филипп Киркоров

Хвостик против седины!

◀ Хвостик так понравился зрителям, что те требовали выдать ему отдельный «Оскар». Как ноге Анджелины Джоли когда-то

Когда-то Брэд Питт блистал на красной дорожке «Оскара» в обнимку с женой Анджелиной Джоли (*см. справа*). Но, увы, в 2016-м пара со скандалом развелась, и жизнь секс-символа планеты полетела под откос. Брэд пил, бился в суде с экс-женой за их детей. И, говорят, вконец угробил здоровье. В начале апреля прошел страшный слух, что Питт нынче передвигается в инвалидной коляске. Враки! На этот «Оскар» он пришел на своих двоих и выглядел так, словно сбросил 10 лет. Особенно молодил Брэда кокетливый хвостик, небрежной собранный на затылке. И чем на эту шалость ответил ММКФ? Сединой Киркорова! Филипп прибыл на наш фестиваль под ручку с молдавской певицей Наташей Гордиенко. Он нынче ее наставник для участия в «Евровидении-2021». И, видимо, нелегкая подготовка к международному конкурсу добавила Филу седых волос. Он не стал их маскировать. Чай, тут не Голливуд. И нашего мужчину красит солидность, а не детские хвостики.

Убеленный сединами Киркоров (54) и блон молдаванка Наташа Г ко (33) на дорожке М смотрелись очень гар

«Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона»: горькие слезы трогательной Мэри

Екатерина (60): «Мужчина, с которым можно связать судьбу, так и не встретился. Кому я была нужна с двумя больными стариками и маленькими детьми?»

Ее нежная Мэри. Актриса сыграла эту роль в 1983-м – в 23 года

Главными звездами того кино были Василий Ливанов (85) и Виталий Соломин (†60)

По сюжету, ее героиня и доктор Ватсон стали мужем и женой. Но в жизни Зинченко и Соломин друг к другу были холодны

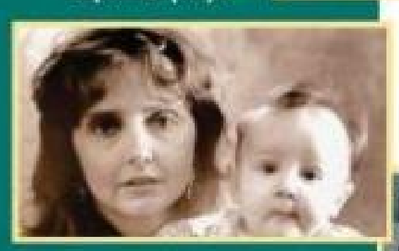
Екатерина Зинченко

Я всех тащила на своем горбу – родителей, детей!

А сейчас никому не нужна...

С первым мужем Володей. Он умер в 2013-м

Ее дочь Ксения (39) – тоже актриса. Ее муж – актер Егор Баринов (45) ▶



▲ Молодая Катя с сынишкой Феликсом (сейчас ему 29)

Эти трогательные глаза в пол-лица увидишь однажды и уже не забудешь никогда! Зрители и не забыли. Екатерина Зинченко сыграла трепетную Мэри в «Приключениях Шерлока Холмса и доктора Ватсона» юной студенткой почти 40 лет назад! А по сей день слышит на улице: «Вы же Мэри! Жена Ватсона!»

– Но я давно уже ничья не жена. Одна, совсем одна... – и актриса еле сдерживает рыдания. Как же вышло, что эта красавица так и не обрела женского счастья?

– Просто выбирала не тех мужчин, – грустит Екатерина и вспоминает, как отчаянной одесской девчонкой приехала когда-то покорять Москву: «Буду актрисой!» И стала! Вторая задача – получить столичную прописку. Катя искала достойного жениха, и выбор пал на профессора математики Владимира Мишина. Он был намного старше и так влюблен... Увы, семьи не вышло. Даже дочка Ксюша ее не спасла. Владимир гулял, изменял. В итоге Катя бросила его:

– Теперь я понимаю – мне вообще не нужно было связываться с Володей!

А следом – новая любовь!

– Он был богат, холост. И ничего мне не обещал. Я сама себе все придумала...

Актриса решила родить сына – а вдруг ребенок удержит любовника? Увы, Феликс появился на свет, но никому, кроме мамы, был не нужен. Для Кати наступили страшные времена. На дворе 90-е, разом тяжело заболели и мама, и папа. А она одна – с двумя детишками на руках:

– Я всех тащила на своем горбу – родителей, детей! Пахала на износ!

Благо, у нее была работа! Режиссер Анатолий Эйрамджан считал Екатерину своей музой и снимал в комедиях – непритязательных, но любимых народом и прибыльных. Но в 2005-м он уехал в США и не вернулся. Катя осталась без ролей. А следом похоронила родителей и потеряла... детей. Нет! И дочка, и сын, слава богу, живы.

– Но Ксения меня ненавидит. Говорит: я ее недолюбила. А Феликс страдает от наркозависимости. Он в сумасшедшем доме лежал. Так что я осталась одна. Никому не нужная, – и Екатерина уже не сдерживает горьких слез....

Режиссер Анатолий Эйрамджан (†77) умер в США в 2014-м

Фото: соц. сети, youtube-канал, Викиреал.ru, личный архив Екатерины Зинченко

Гороскоп на недели

с 7 мая по 13 ма

Овен 21.3-20.4
Вы в шаге от неожиданного, но прекрасного поворота судьбы. Не сбавляйте обороты и идите выбранным путем. Вас ждет удача!
Барометр любви

Весы 24.9-23.10
На этой неделе лите как можно ше внимания своим детиш Даже если они давно уже в лые. Это всем пойдет на по
Барометр любви

Телец 21.4-20.5
Вам может показаться, что всё против вас. Руководствуйтесь принципом: делай что должно – и будь что будет. У вас всё получится!
Барометр любви

Скорпион 24.10-
Не время мед Возьмите ситуацию неусыпный контроль и свое счастье! Высшие сил поддержат.
Барометр любви

Близнецы 21.5-21.6
Будьте сдержанны и дружелюбны. Стоит только ввязаться в споры – и с трудом достигнутое равновесие может быть нарушено!
Барометр любви

Стрелец 23.11-2
Отличный период этой неделе вы мете, что можете гораздо ше, чем кажется. Дерзай идите вперед!
Барометр любви

Рак 22.6-22.7
На этой неделе возможны не самые приятные сюрпризы. Отнеситесь ко всему философски. В конечном счете всё будет по-вашему!
Барометр любви

Козерог 22.12-20
Вы можете оказать власти грусти. Не по яйте ей наводить свои пор в вашей жизни. Встряхнит вперед – навстречу мечте!
Барометр любви

Лев 23.7-23.8
Проявите широту души. Сейчас это лучше, чем упрямо стоять на своем. А чтобы было проще, примерьте на себя роль доброй королевы!
Барометр любви

Водолей 21.1-19
Отличная неделя! радуйтесь жизни на катушку. Звезды помогут не чать и подберут вам отли компанию!
Барометр любви

Дева 24.8-23.9
Прекрасная неделька, чтобы наладить отношения с близкими людьми. Вы с кем-то в ссоре? Пришла пора мириться!
Барометр любви

Рыбы 20.2-20.3
На этой неделе может показаться, близкие люди вас забыли поддавайтесь унынию и по ните сами! Вам будут рады!
Барометр любви

Выходные данные

Еженедельный журнал «Звезды и советы» № 20 (601), Дата выхода в свет 6 мая 2021 г.

Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 - 80001 от 25.12.2020

Главный редактор: Елена Юрьевна ПРЕДКО

Арт-директор: Татьяна ШАМАРДИНА

Редколлегия: Антонина ГРУЗИНСКАЯ (зам. главного редактора), Татьяна КОТЕЛЬНИКОВА (шеф-редактор), Татьяна УТЕНОВА

Дизайн и верстка: Владимир БУРЧИКОВ, Лариса КОРНЕВА, Екатерина МИРОШЕНКОВА

Бильд-редакторы: Анна ДЬЯЧЕНКО (старший бильд-редактор), Светлана ТИМОНИНА

Корректор: Вера ГЕДЕОН

Учредитель и из
Генеральный ди
Исполнительны
Издатель: Алекс

Размещение ре
Тел. (495) 974-7
E-mail: ads@ins

Распространени
Тел. (495) 974-7
E-mail: tds@ins

Подписка: г. Моск
Почты России «
подписной кам
Подписка: г. Моск

LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-2605
и ВЫИГРАЙ
100 000 рублей!

1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax24.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:

МТС 34 | МГТС 34 | Орион Экспресс 24 | Триколор 21 | Акадо 29 | Билайн 59 | Ростелеком 38 | Ростелеком 40 | НТВ.ПЛЮС 403

ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

6+ Реклама

Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

2 шт.

лот 68901-01 999.-
Икона-медальон украшена 36 кристаллами.
Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см.
Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья).
Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом.
Магнитный фиксатор. Упаковка: бархатный мешочек.

Платье «Жизель»

лот 89373 1999.-
- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.
Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Сумка «Харизма» + ПОДАРОК: Сумка кросс-боди и Кошелек!

лот 49502 1999.-
- Прочная и вместительная сумка с несколькими отделениями.

Материал: натуральная кожа. Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка).
В ПОДАРОК: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 ~~5499~~ 4999.-
- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Материал: 100% ПЭ.
Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.
Бежевый | «Бордо» | Коричневый | «Кофе с молоком» | Горчичный

Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1999.-
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.

Материал: стеганый чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон.
Толщина: 5 см. Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см (укажите при заказе).
Расцветка в ассортименте без возможности выбора.

Простыня на резинке «Нежные сны»

Надежная фиксация по периметру

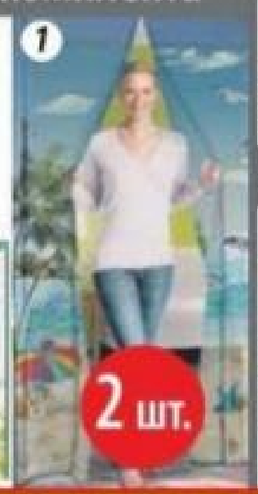
лот 27839 от 799.-
Материал: 100% хлопок.
Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий. Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Сушилка «Так удобно»

лот 19272 ~~4999~~ 2999.-
- Вертикальная складная конструкция сушилки экономит пространство.
- Одновременно можно разместить до 50 вещей.

Материал: сталь (окрашенная), пластик.
Размер (в собранном виде): 173,5×70×23 см, ширина в рабочем состоянии: 66 см.
Максимальная нагрузка: 15 кг.

Антимоскитная чудо-сетка, 2 комплекта



лот 17609-01 1. «Море» **1299.-**
лот 17609-02 2. «Деревья» **1299.-**
лот 17609-03 3. «Бабочки» **1299.-**
- Защищает от насекомых, пуха и пыли.
- Автоматически закрывается с помощью магнитов.
- Обеспечивает циркуляцию воздуха.

Материал: ПЭ, пластик, магнит. Размер: 210×100 см.
В одном комплекте: сетка (2 шт.), 8 липучек, 17 кнопок, 26 магнитов (по13 магнитов на каждой стороне).

Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт. **999.-**
лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт. **999.-**
лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт. **999.-**

В наборе: клейкий холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

2 шт.

Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 ~~2999~~ 1499.-
- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

Управление: электромеханическое. В комплекте: 1 запасная игла, 6 шпулек, 1 нитевдеватель, инструкция. Мощность: 6 Вт.
Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

Кейс для хранения

лот 19169-01 ~~2999~~ 1599.-
- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты-сверла – 2 шт., биты четырехгранные – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция.
Материал: ударопрочный пластик, металл.

Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!

Складной рюкзак

лот 17733-01 999.-
- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.

Материал колес: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Вес: 555 г.
Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см, ∅колес: 70 мм.

Усилитель звука «Чудо-слух»

лот 41319 ~~1999~~ 1499.-
- Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

лот 28594 ~~3999~~ 2999.-
- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие наконечники ножек.

Материал: пластик, алюминий.
Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см.
Размер (Ш×Г×В): 51×31×53 см. Вес: 2,3 кг.
Максимальная нагрузка: 120 кг.

Стул-стремянка «Помощница»

лот 16693-01 2499.-
- Имеет складную конструкцию и небольшой вес.
- Удобство и безопасность обеспечивают высокий поручень, широкие нескользящие ступени и ножки.
- Выдерживает нагрузку до 120 кг.

Материал: сталь, пластик.
Размер ступеньки: 30×20 см.
Размеры: 83×46×46 см (в сложенном виде: 88×46×6 см).

Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2999.-
- Специальная ткань «винлюкс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.

В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 5 чехлов для подголовников, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, сумка для хранения.
Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).

Лимонадница «Муза»

лот 28463 ~~2999~~ 1999.-
- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной огранкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 3999.- ■ Черный Красный
- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт.
Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция.
Цвет: красный, черный. Размер: 0,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Коптильня «Дымок Экстра»

лот 21120-01 ~~3999~~ 3499.-
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте: корпус, крышка, лоток для сбора жира, крестовина, 4 крючка, инструкция.
∅25 см, высота – 40 см. Объем: 18 л. Вес: 4,5 кг.

Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 ~~2499~~ 1999.-
- Готовим салаты, соки, соусы и др.
- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.
В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.

2 шт.

лот 21703 ~~1999~~ 999.-
- Есть поддон для опилок.
- Наточит ножи, ножницы, отвертки и другие инструменты.

Материал: пластик, металл. Размер: 6×8,5×14 см.
Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят).

Светильник «НаноСвет» Ультра, 4 шт.

4 шт.

лот 12657-06 999.-
- Освещает труднодоступные места.
- Липучки – для крепления на любой поверхности.

В каждом светильнике по 2 светодиода нового поколения.
Работает от 3 батареек типа AAA (в комплект не входят).
Размер: 18×4,5 см. Яркость светильника: 200 лм.
Время работы: до 150 ч. В комплекте: 4 светильника.

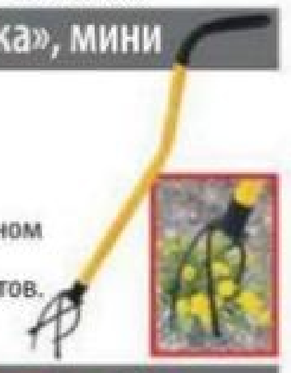
Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

ВТОРАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!

лот 16466-02 ~~1999~~ 999.-
- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см.

Ручной культиватор «Торнадика», мини



лот 29062-02 1799.-
- Уникальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.
- Длину ручки можно зафиксировать в одном из двух положений (87 см или 95 см).
- Заменяет несколько садовых инструментов.

Материал: алюминий, сталь закаленная.
Высота зубьев: 9-10 см. Вес: 700 г.

Чудо-шланг «Ультра»

лот 14732 от 1999.-
- Увеличивается в длину до 3-х раз.
- Суперпрочный и суперлегкий.
- 7 режимов работы для струй разного напора и ширины.

Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры.
Резьбовое соединение: 3/4". В комплекте: шланг, распылитель.
Длина наполненного шланга – 15 м; 22,5 м; 30 м.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции «Счастливый шанс» с 6 мая по 3 сентября 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.12.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1-й этаж. E-mail: catalog@leomax.ru.

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-2605** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru